

# Mmmm qué IRCO!!



JUNIO 2016

LUZ CASANOVA

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | <p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><b>1 Sopa cubierta con estrellitas</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa española con judías verdes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa al vapor y pescado azul al papillote. Fruta.</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>2 Alubias a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo salteado. Fruta.</p>   | <p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>3 Tallarines napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Merluza rebozada</b></p> <p>(rellena de york y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y huevos revueltos con ajetes. Fruta.</p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>6 Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Longanizas con cebolla</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta.</p>   | <p>Lechuga, tomate cherry, olivas negras, dados de queso</p> <p><b>7 Lentejas a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al caldo corto. Fruta.</p>                          | <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>8 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y brocheta de pollo. Fruta.</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p><b>9 Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza de york y bacon</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con verduras. Fruta.</p>                                | <p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><b>10 Arroz con verduras</b></p> <p><b>Ragut de ternera</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia a la plancha. Fruta.</p>                            |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>13 Sopa de ave con fideos</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Filete de bacalao a la andaluza</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Judías verdes y magro en salsa. Fruta.</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p><b>14 Arroz del senyoret</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y brocheta de pescado. Fruta.</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p><b>15 Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al horno. Fruta.</p>  | <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>16 Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Filete de rape en salsa mery con GUISANTES ECOLÓGICOS</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil) ECO</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y ternera a la plancha. Fruta.</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><b>17 Espaguetis gratinados</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Lomo a la frambuesa</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y revuelto de gambas. Fruta.</p>                                 |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>20 Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla de atún. Fruta.</p>   | <p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>21 Paella valenciana</b></p> <p>(con pollo)</p> <p><b>Surtido de fiambre especial</b></p> <p>(mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes y pescado blanco al caldo corto. Fruta.</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas negras, dados de pavo</p> <p><b>22 Tornillos boloñesa</b></p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p><b>Delicias de calamar con mayonesa</b></p> <p>Postre especial</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta.</p>   |   |   |

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, cereza, kiwi, melocotón, melón, pera, plátano y sandía



Restauración colectiva.



¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta!  
La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso. ¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón.  
¡Pruébalo, no te arrepentirás!



# Mmmm que IRCO!!



JUNY 2016

LUZ CASANOVA

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|--|--|--|--|
|   |  | <p>Lletuga, tomaca, dacs, tonyina</p> <p><b>1 Sopa coberta amb estreletes</b><br/>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p><b>Cuixa de pollastre en salsa espanyola amb bajoques</b><br/>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>2 Fesols a la castellana</b><br/>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita de tonyina</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i titot saltat. Fruita</p>  | <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p><b>3 Tallarins napolitana</b><br/>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Lluç arrebossat</b><br/>(farcida de pernil dolç i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i ous remanats amb alls. Fruita</p> |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>6 Crema de carabasseta amb formatge</b></p> <p><b>Llonganisses amb ceba</b><br/>(carn de porc al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita</p>  | <p>Lletuga, tomaca cherry, olives negres, daus de formatge</p> <p><b>7 Llentilles a la riojana</b><br/>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita espanyola</b><br/>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al caldo curt. Fruita</p>                                   | <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacs</p> <p><b>8 MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de pollastre. Fruita</p>   | <p>Lletuga, tomaca, dacs, safanòria</p> <p><b>9 Cigrons a la jardinera</b><br/>(amb hortalisses)</p> <p><b>Pizza de pernil dolç i bacon</b><br/>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous cuits amb verdures. Fruita</p>                         | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p><b>10 Arròs amb verdures</b></p> <p><b>Ragut de vedella</b><br/>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia a la planxa. Fruita</p>                              |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>13 Sopa d'au amb fideus</b><br/>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p><b>Filet d'abadejo a l'andalusa</b><br/>(arrebossat casolà)</p> <p>Crema</p> <p>SOPAR: Bajoques i magre en salsa. Fruita</p>                        | <p>Lletuga, tomaca, dacs, cogombre</p> <p><b>14 Arròs del senyoret</b><br/>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Truita de formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor ofegada i broqueta de peix. Fruita</p>  | <p>Lletuga, tomaca, dacs, ou</p> <p><b>15 Fesols a la jardinera</b><br/>(amb hortalisses)</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó al all i peix blanc al forn. Fruita</p>   | <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>16 Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Filet de rap en salsa mery amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b><br/>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i vedella a la planxa. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, dacs, tonyina</p> <p><b>17 Espaguetis gratinats</b><br/>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Llomello a la gerd</b><br/>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>                                |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>20 Crema de verdures naturals amb formatge</b></p> <p><b>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures</b><br/>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita de tonyina. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>21 Paella valenciana</b><br/>(amb pollastre)</p> <p><b>Assortiment de carn freda especial</b><br/>(mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols i peix blau al caldo curt. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, olives negres, daus de titot</p> <p><b>22 Cargols bolonyesa</b><br/>(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p><b>Delícies de calamar amb maionesa</b></p> <p>Postres especials</p> <p>SOPAR: Bróquil al vapor i pit de titot amb el seu suc. Fruita</p>  |  |  |

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, cirera, kiwi, bresquilla, meló, pera, plàtan i meló d'alger

**IRCO**  
Restauració col·lectiva.



¡Aquest estiu, afegeix plats frescs a la teua dieta!  
L'amanida pot ser un plat molt complet. Inclou ingredients rics en hidrats de carboni com pasta, arròs o llegums i ingredients proteics com ou, pollastre, tonyina o formatge.  
¡Les combinacions són infinites!  
A més, pots experimentar amb receptes d'altres països com és el tabule amb pollastre. Et facilitem la recepta: cuscús, daus de pollastre, tomaca, lletuga, pebrot verd o roig, panses, julivert finament picat, oli d'oliva, i un poc de suc de llima.  
¡Prova-ho, no et penediràs!



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | <b>1</b><br><b>Sopa de ave con estrellitas</b><br><br><b>Muslo de pollo rustido</b><br><br>Fruta   | <b>2</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>(patata, zanahoria, cebolla)<br>(sin judías verdes)<br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta       | <b>3</b><br><b>Pasta hervida</b><br><br><b>Filete de merluza al limón</b><br><br>Fruta           |
| <b>6</b><br><b>Crema de patata</b><br><br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br><br>Yogur natural  | <b>7</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>(patata, zanahoria, cebolla)<br>(sin judías verdes)<br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta | <b>8</b><br><b>Pasta hervida</b><br><br><b>Filete de bacalao al caldo corto</b><br><br>Fruta   | <b>9</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>(patata, zanahoria, cebolla)<br>(sin judías verdes)<br><br><b>Fiambre de york y queso</b><br><br>Fruta | <b>10</b><br><b>Arroz hervido</b><br><br><b>Muslo de pollo al horno</b><br><br>Fruta             |
| <b>13</b><br><b>Sopa de ave con fideos</b><br><br><b>Filete de bacalao al vapor</b><br><br>Yogur natural   | <b>14</b><br><b>Arroz blanco al horno</b><br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta  | <b>15</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>(patata, zanahoria, cebolla)<br>(sin judías verdes)<br><br><b>Pechuga de pollo a la plancha</b><br><br>Fruta | <b>16</b><br><b>Patata y zanahoria hervida</b><br><br><b>Filete de merluza al horno</b><br><br>Fruta  | <b>17</b><br><b>Pasta hervida</b><br><br><b>Fiambre de york y queso</b><br><br>Fruta             |
| <b>20</b><br><b>Crema de zanahoria</b><br><br><b>Pechuga de pollo al limón</b><br><br>Fruta  | <b>21</b><br><b>Arroz hervido</b><br><br><b>Fiambre de york y queso</b><br><br>Yogur natural  | <b>22</b><br><b>Pasta hervida</b><br><br><b>Filete de bacalao al horno</b><br><br>Fruta  | <b>23</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>(patata, zanahoria, cebolla)<br>(sin judías verdes)<br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta      | <b>24</b><br><b>Sopa de ave con fideos</b><br><br><b>Filete de merluza al limón</b><br><br>Fruta |
| <b>27</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>(patata, zanahoria, cebolla)<br>(sin judías verdes)<br><br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br><br>Yogur natural | <b>28</b><br><b>Pasta hervida</b><br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta  | <b>29</b><br><b>Arroz blanco al horno</b><br><br><b>Filete de merluza al caldo corto</b><br><br>Fruta  | <b>30</b><br><b>Sopa de ave con letras</b><br><br><b>Muslo de pollo al horno</b><br><br>Fruta   | <b>Dieta indicada para facilitar la digestión</b>  |

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|---|--|---|
|  |  | <p>1 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa española con judías verdes</b><br/>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> | <p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias a verduras</b></p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Fruta</p>   | <p>3 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>Tallarines napolitana</b><br/>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p>                                   |
| <p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Longanizas de ave con cebolla</b><br/>(al horno)</p> <p>Yogur</p>   | <p>7 Lechuga, tomate cherry, olivas negras, dados de queso</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española</b><br/>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> | <p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p>  | <p>9 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b><br/>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza vegetal</b><br/>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>                                    | <p>10 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Ragut de ternera</b><br/>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>                              |
| <p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Filete de bacalao a la andaluza</b><br/>(rebozado casero)</p> <p>Natillas</p>  | <p>14 Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p><b>Arroz del senyoret</b><br/>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p>         | <p>15 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b><br/>(con hortalizas)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Fruta</p>                                 | <p>16 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery con GUISANTES ECOLÓGICOS</b><br/>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> | <p>17 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><b>Espaguetis gratinados</b><br/>(con tomate y queso)</p> <p><b>Muslo de pollo a la frambuesa</b><br/>(al horno)</p> <p>Fruta</p>                          |
| <p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras</b><br/>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> | <p>21 Lechuga, tomate cherry, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p><b>Pechuga de pavo y queso</b></p> <p>Postre especial</p>          | <p>22 Lechuga, tomate, olivas negras, dados de pavo</p> <p><b>Tornillos salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Delicias de calamar con mayonesa</b></p> <p>Fruta</p>                                | <p>23 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>  | <p>24 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p><b>Fideos a la cazuela de pollo</b></p> <p><b>Filete de merluza a la marinera</b><br/>(al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Fruta</p> |
| <p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b><br/>(con hortalizas)</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b><br/>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p>                 | <p>28 Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p><b>Tallarines con atún</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>  | <p>29 Lechuga, tomate, olivas negras, zanahoria</p> <p><b>Arroz con tomate y huevo</b></p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta</p>  | <p>30 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b><br/>(al horno con pimienta y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO)</p> <p>Fruta</p>                  |   |

¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta! La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso. ¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón. ¡Pruébalo, no te arrepentirás!



# Mmmm qué IRCO!!

JUNIO 2016 MENÚ HIPOCALORICO



Restauración colectiva.



| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|---|--|--|
|   |   | <p>1 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><b>Acelgas a la catalana</b></p> <p>(con tomate y cebolla)</p> <p><b>Filete de bacalao en salsa americana</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas y gambas)</p> <p>Fruta</p> | <p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Conejo en salsa lionesa</b></p> <p>(al horno con cebolla)</p> <p>Fruta</p>                  | <p>3 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Tortilla de jamón serrano</b></p> <p>Fruta</p>   |
| <p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Brócoli al vapor</b></p> <p><b>Salmón al eneldo</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p>  | <p>7 Lechuga, tomate cherry, olivas negras, dados de queso</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p><b>Queso fresco con rodaja de tomate y orégano</b></p> <p>Fruta</p>   | <p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>(con patata, zanahoria, cebolla y judía verde)</p> <p><b>Lomo asado</b></p> <p>Fruta</p>   | <p>9 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p><b>Parrillada de verduras</b></p> <p><b>Calamares a la marinera</b></p> <p>(al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Fruta</p> | <p>10 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><b>Fideos a la cazuela de de pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla paisana</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> |
| <p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Guisantes salteados con cebolla</b></p> <p><b>Carbonada de ternera</b></p> <p>(con salsa de hortalizas)</p> <p>Natillas</p>                    | <p>14 Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p><b>Canelones de espinacas</b></p> <p><b>Lacón en aceite de oliva</b></p> <p>Fruta</p>  | <p>15 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p><b>Tumbé mallorquín</b></p> <p>(patatas contomate y hortalizas)</p> <p><b>Atún a la portuguesa</b></p> <p>(con salsa de pescado, ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>                | <p>16 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz blanco al horno</b></p> <p><b>Roti de pavo con manzana asada</b></p> <p>Fruta</p>  | <p>17 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p><b>Ensalada de garbanzos</b></p> <p>(con hortalizas, atún y olivas)</p> <p><b>Tortilla de pimientos</b></p> <p>Fruta</p>  |
| <p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espaguetis al pesto</b></p> <p>(con albahaca)</p> <p><b>Filete de merluza encebollado</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>                   | <p>21 Lechuga, tomate cherry, zanahoria, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Huevos cocidos con pisto</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Postre especial</p> | <p>22 Lechuga, tomate, olivas negras, dados de pavo</p> <p><b>Panache de verduras</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>   | <p>23 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de rape al limón</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>                      | <p>24 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p><b>Guisado de patatas con verduras</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de champiñón</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>                                      |
| <p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espinacas salteadas con gambas y ajetes</b></p> <p><b>Pescadilla a la mallorquina</b></p> <p>(con patata, hortalizas y pasas)</p> <p>Yogur</p> | <p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, piña</p> <p><b>Ensalada tropical</b></p> <p>(con pollo y piña)</p> <p><b>Filete de jamón en salsa de frutos rojos</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>                                      | <p>29 Lechuga, tomate, olivas negras, zanahoria</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Gulat de pavo</b></p> <p>(al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p>   | <p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias a la vinagreta</b></p> <p>(con hortalizas, atún, y olivas)</p> <p><b>Tortilla de york</b></p> <p>Fruta</p>              |  |

¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta!  
 La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso. ¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón.  
 ¡Pruébalo, no te arrepentirás!

